



Nos gusta



La Universidad organiza cada curso actividades y cursos deportivos, entre ellos: el atletismo en todas sus variantes.

Intercampus

La carrera Intercampus –que este año se celebrará el 23 de marzo – es un clásico que atrae cada año no solo a miembros de la UC3M sino a muchos deportistas que no son de la Universidad. Este curso alcanzará su décima sexta edición. La carrera transcurre entre los campus de Leganés y Getafe, en un recorrido urbano sobre asfalto, y cubre diez kilómetros. Además, la prueba ha incorporado la posibilidad de participar en la Caminata Intercampus, de cinco kilómetros, y que comienza en el kilómetro 5 de la ruta.

Categorías para todos

La carrera tienes diversas categorías (absoluta masculina y femenina, menores de 18 años, junior/promesa, veteranos, PDI-PAS, estudiantes y distintas modalidades para personas con discapacidad). En la caminata pueden participar estudiantes, profesores, personal de administración y servicios, antiguos alumnos de la UC3M y familiares de estos.

Correr es una actividad excelente para mejorar nuestra calidad de vida y luchar contra el sedentarismo, un deporte que prácticamente cualquier persona puede realizar

La carrera Intercampus incorpora, por segundo año, el 'Challenge solidario', por el que se donan 4 000 € a un proyecto solidario entre los presentados por cada campus.

Carlos Corre

Para preparar esta carrera, y para entrenarse y estar en buena forma, la UC3M cuenta con el programa 'Carlos Corre', un programa de ejercicios y actividades físicas, con distintos niveles y personalizado, para mejorar la resistencia.

UC3Marathon

Participando de este espíritu deportivo, un grupo de profesores, personal de administración y servicios y alumnos, comenzó hace años a correr por Leganés. Esta iniciativa fue el germen de la asociación UC3Marathon, que se creó en 2006, aunque algunos de sus integrantes corren juntos desde hace veinte años. Sus miembros son asiduos participantes de la Intercampus.

correr

UC3Marathon

Impulsar el atletismo

La asociación UC3Marathon tiene como principal objetivo fomentar el atletismo. Dado que este es un deporte asociado a la idea de dureza, la asociación brinda ayuda a quien quiera iniciarse en esta práctica. UC3Marathon promueve la participación en pruebas de atletismo pero, por encima de eso, busca que sus integrantes persigan la mejora individual frente a la competitividad.

La asociación contribuye a extender una imagen positiva de la universidad, con su participación en actividades como el programa 'Carlos Corre', la Intercampus o la presencia en carreras de fondo (desde 4 000 metros hasta maratón,



carreras de 100 km, carreras de montaña o triatlón), tanto nacionales como internacionales.

i-3 ha hablado con tres miembros de la asociación para conocer qué hacen y por qué corren



ARACELI SANCHIS, Directora del máster en Ingeniería Informática



“Siempre había querido correr, para mí era un reto; veía a la gente correr por la calle y era algo que yo no había hecho. Me sumé al grupo de la UC3M y ahora lo hago periódicamente. Entreno tres días a la semana, dos de ellos una hora y media cada día, y el viernes hago un recorrido más largo.

La distancia más larga que he corrido hasta ahora han sido casi 16 kilómetros, con compañeros de la universidad, y el reto que tenemos ahora es la media maratón, en primavera”

LAURA FAJARDO, Estudiante grado de Economía



“Corrí la Intercampus, por primera vez, el año pasado; estaba bien organizada y me gustó. Mi última carrera fue la San Silvestre vallecaña: fue dura y difícil porque al final del trazado hay una gran cuesta, pero terminar fue muy satisfactorio.

El compañerismo que tenemos en las carreras, cuando empiezas a sufrir solo y los compañeros no te dejan y te acompañan, es muy bonito”

“Crecer como atleta y como persona”



Carlos Jesús Bernardos *

La asociación, en una frase:

"Nos gusta correr". Y eso es lo que hacemos. El impulso de la asociación hizo que se creara la actividad "Carlos Corre" como parte de la oferta deportiva de la UC3M, con el objetivo de hacer deporte, entrenar juntos y mejorar el rendimiento y la técnica de carrera.

Tres actividades que hayáis organizado:

Entrenamientos colectivos especiales en lugares emblemáticos. Sesiones informativas sobre el maratón en las que se ha motivado a los asistentes a prepararse adecuadamente. Comidas de hermandad para promover los vínculos de amistad más allá de la actividad deportiva

¿Habéis participado en maratones internacionales?

Sí. El maratón representa el cénit, "la carrera de referencia", para la asociación. Varios miembros han participado en Berlín, Chicago, Boston y Nueva York. Este año vamos a participar más de quince componentes del grupo en el maratón y medio maratón de Amsterdam, el 19 de octubre.

¿Cuál es tu papel en la asociación?

El del resto de los asociados. Robándole las palabras a otro miembro: intentamos aprender a ser mejores atletas, mejores compañeros y mejores personas. En el plano administrativo, soy el presidente de la asociación.

Tu balance hasta la fecha:

A nivel de asociación, creo que representa e impulsa muchos de los valores que la universidad persigue (formación integral, sentimiento

de grupo como algo más que la suma de sus componentes, y fomento de valores como la solidaridad). A nivel personal, extremadamente positivo: en estos tres años y medio he conocido a personas que me ha hecho crecer como atleta, pero sobre todo como persona, en un entorno en el que todos somos iguales.

¿Por qué una asociación deportiva para correr?

Correr, a pesar de lo que a veces se percibe desde fuera, es una actividad altamente social. Correr en grupo no sólo permite mejorar el rendimiento deportivo individual, sino que fomenta el espíritu de colaboración y ayuda. Una asociación nos facilita los medios y las herramientas para poder correr.

¿Por qué correr?

Correr es no sólo una actividad física excelente para mejorar nuestra calidad de vida y luchar contra el sedentarismo. Es un deporte que prácticamente cualquier persona puede realizar, sin grandes necesidades en cuanto a equipamiento ni infraestructuras. Con poco más que un par de zapatillas se puede correr en casi cualquier sitio y momento. Además, es un excelente medio de evadirnos de nuestra actividad rutinaria.

*Profesor Departamento de Ingeniería Telemática y presidente de UC3Marathon